

ЗАСОБИ ДУХОВНОЇ ПРАКТИКИ

У статті вивчаються загальноприйняті поняття духовної практики. Проаналізовано засоби духовної практики в різних традиціях сходу та заходу, представлена їх класифікація. Розглядаються антропологічні та природні засоби духовної практики.

В останні десятиріччя відбувається зростання інтересу до проблеми духовного розвитку, що проявляється у відродженні християнських релігійно-містичних традицій. Історично так склалося, що на Україні представлені дві форми християнства, які конкурують між собою – католицизм та православ'я. Їх релігійно-містичну основу складають квітизм та ісихазм відповідно. Окрім того, глобалізаційні процеси викликають інтерес і до інших традицій, внаслідок чого поширюються течії, які ґрунтуються на східнофілософських концепціях: суфізм, тантризм, восьмерична йога, інтегральна йога, даосизм. Відбувається також відродження шаманізму, який у сучасній літературі описується під назвою неошаманізм.

Виходячи зі специфіки релігійно-містичних традицій, можна умовно позначити їх як теорію визволення. Таким чином, постає проблема визначення сутності духовної практики. Малодослідженими залишаються засоби духовної практики в їх філософському значенні.

Поширення інтересу до теорії визволення в різних традиціях проявляється у виданні містико-богословських праць. Серед християнських релігійних філософів відмітимо М. О. Бердяєва, В. С. Соловйова, П. Флоренського. Східні традиції представлені роботами Дж. Крішнамурті, Г. Чаттерджи (Рамакрішні), Шрі Ауробіндо.

Проблема духовної практики розглядається і в рамках трансперсоналогії, а саме таких її представників: Р. Ассаджіолі, С. Гроф, Ч. Тат, К. Уїлбер.

Особливого значення для розуміння духовної практики набувають роботи С. С. Хоружого з дослідження ісихазму та роботи Є. О. Торчинова, які містять аналіз духовної практики традицій Сходу та Заходу.

Мета дослідження – розглянути поняття духовної практики та з'ясувати специфіку релігійно-містичного досвіду. На основі аналізу засобів духовної практики розробити їх класифікацію та виділити спільні механізми досягнення змінених станів свідомості в рамках різних традицій.

У сучасній літературі терміном духовна практика позначаються різні теорії визволення, форми споглядання, дихальні техніки, трансівні стани тощо [1; 2].

Досліджуючи ісихазм, С. С. Хоружий дає визначення духовної практики з позицій енергійної антропології. На його думку, праксіс – це робота людини над множиною своїх енергій, головною частиною якої є звільнення від "пристрастей" – станів тотального поглинення певними частковими мирськими цілями та предметами. Практика проходить шлях від каяття до безпристрасності і обов'язково включає боротьбу проти окремих пристрастей, набуття ісіхії, входження в певну школу постійної молитви, суть якої полягає у зведенні розуму в серце. Далі адепт входить у сферу Феорії, Богоспівкування, яке від форм діалогу переходить до форм споглядання-єднання. У споглядальних формах містичний досвід поєднує світлові споглядання та особисте спілкування. Однак, цей досвід є початковою "запорукою повноти", яка повинна наступити в метаісторичному плані у сфері есхатології [3: 134-135].

Подібне визначення практики наводить й архимандрит Плакіда, розглядаючи вчення авви Єваґрія. У роботах Єваґрія практика розглядається як весь період духовного життя людини, коли їй доводиться докладати зусиль, щоб творити добро. Благодать діє в ній таємним чином, не проявляючи своє присутності. Практика потрібна для очищення страстної частини душі і основну роль тут відіграє зберігання серця або тверезості. Після закінчення практики людина досягає відстороненості, неупередженості. Добродійне життя стає другою природою людини і людина живе, керуючись Святим Духом [4: 182]. Розум, не затьмарений пристрасстю, може сприймати істинне знання Бога через Споглядання. Авва Єваґрія виділяє декілька ступенів споглядання, причому вищий з них – це досконала молитва, в якій людина настільки охоплена Богом, ніби вихвачена з нашого світу, не втрачаючи при цьому особистої тотожності самій собі, входить в єдність з Ліками Святої Трійці [4: 182-183].

У роботах Є. О. Торчинова практика розглядається як сукупність психосоматичних технік. На його думку, інструментом трансформації свідомого є взаємодія психічного і соматичного [5: 434]. Велика увага в його працях приділяється набуттю містичного досвіду. Власне, термін "містичний досвід" у Є. О. Торчинова замінений терміном "трансперсональний досвід", що зумовлено рядом

причин. По-перше, містичні переживання тотожні в усіх традиціях; по-друге, для східних теорій визволення немає різниці між раціональним та ірраціональним, а практик є носієм релігії, що робить вживання терміну "містика" недоречним [5; 6].

Наведені тлумачення духовної практики С. С. Хоружого та Євагрія представляють християнський містицизм, а в роботах Є. О. Торчинова ми знаходимо визначення практики, що ґрунтуються на аналізі найбільш поширених традицій Сходу та Заходу. На відміну від предметної практики, яка спрямована на перетворення матеріального світу, духовна практика є чуттєвою формою діяльності людини; звідси і метафізичний характер її мети.

На перший погляд, мета духовної практик в різних традиціях декларується відповідно до природи Бога, Абсолюту і розкривається в повному розчиненні в безособистісному Абсолюті або ототожненні з ним, з'єднанні з Абсолютом або спогляданні Його за умов збереження власної індивідуальності, досягненні чистого стану, досягненні безсмертя тощо.

Таке формулювання мети духовної практики передбачає використання різних засобів для її досягнення. Отже, розглянемо засоби духовної практики в різних традиціях.

На думку дослідників, шаманізм як архаїчна техніка екстазу закладає основи духовної практики [2; 7; 8]. Отже, засоби, притаманні шаманізму та й усім іншим традиціям, можна класифікувати за такими критеріями: інтенсивність зміненого стану свідомості та природа походження цих засобів.

За походженням, на нашу думку, доречно розділити засоби духовної практики на дві великі групи. До першої групи ми віднесемо засоби рослинного походження. Це гриби та рослини, що містять психodelічні речовини. Застосування цих препаратів було характерне для всіх культур. В середньоамериканських і передколумбійських культурах застосовувались гриби із роду *псілоцибе*, кактус пейотль. Шамани північних народів та Сибіру надавали перевагу червоному мухомору. При проведенні релігійних ритуалів застосовувались препарати коноплі: гашиш, грапха, кіф. В Індії, наприклад, прославлялось застосування напою Сом-Раса (т.з. божественний напій вічної насолоди). З розвитком хімії, медицини та інших суміжних галузей науки з'явилися синтетичні препарати, що змінюють стани свідомості. До них можна віднести похідні барбітуратової кислоти, ефедрін, ефедрон, кокаїн, морфій, мескалін. Усі ці препарати занесені до групи наркотичних речовин і вживання їх обмежене. Використання цих засобів з метою розширення свідомості несе в собі, на думку деяких дослідників, багато побічних ефектів [9; 10].

Другу групу засобів духовної практики назвемо антропологічними. Найважливішими компонентами засобів цієї групи виступають техніки дихання, аскетичні техніки, об'єкти уваги, вербальні формули, які тісно взаємопов'язані. Зазначимо, що в рамках різних традицій використовуються різні групи засобів духовної практики. Виключенням є шаманізм та містериальні культури, для яких було характерним зміщення засобів першої та другої групи.

У порівнянні з усіма іншими традиціями, в різних формах індійської йоги засоби духовної практики є найбільш розвиненими. Особливої уваги надається технікам дихання, які в йогічній практиці об'єднуються під назвою пранаяма, яка займала певну сходинку у восьмеричному шляху. Попередньо адепт мав пройти два рівні морально-етичного самовдосконалення та рівень оволодіння фізичним тілом, різними можливостями його знаходження в просторі – асани. Асани визначаються як нерухомі та зручні для споглядання пози. Досконалість в асані досягається, коли зникає фізична напруга, зупиняються рухи тіла, зникає відчуття спеки та холоду [11].

Вважається, що правильна асана можлива лише у поєднанні з пранаямою [11; 11; 12]. Пранаяма має загальнофізіологічне та енергетичне значення. На фізіологічному рівні пранаяма є оздоровчою технікою, а на енергетичному – сприяє накопиченню та використанню людиною космічних та земних енергій. Зазначимо, що всі техніки дихання, які викладаються сучасними майстрами йоги спираються на трактат "Хатха-йога прадіпіка", в якому розглядаються усі аспекти пранаями.

У шиваїстському тантризмі дихання розглядається як робота з енергіями, які знайшли своє символічне відображення і на які зосереджується увага у процесі пранаями та зміни асан. Вони є своєрідним інструментарієм практикуючого йогіна, які діють через подразники всіх органів відчуття. До візуальних об'єктів відносяться янтри, мандали, в окремих випадках – першоелементи (вогонь, вода, земля, повітря). Тактильними подразниками виступають мудри, мала, нюховими – куріння різних ароматичних речовин, що пов'язуються з тими чи іншими Богами, енергіями, аудіальними – мантри, молитви, які подекуди поєднуються зі специфічною музикою. Як і інші інструменти, мантри збільшують силу волі, здатність зосереджуватись та позитивні емоції. Ці три якості, на думку Харіша Джохарі, укріплюють віру в мантру, що призводить до "магічних ефектів" [12: 37].

Іншим видом роботи з енергіями є робота з внутрішніми енергетичними центрами тіла – чакрами (муладхара, свадхіштхана, маніпура, анахата, вішудха, аджня, сома, сахасрара). Крізь ці енергетичні центри відбувається підйом кундаліні – енергії, що спить, і яка зображується у вигляді звернутої кільцем змії в районі першої чакри. Її підйом призводить до вищого стану – самадхі. В шиваїстському

тантризмі – це єднання жіночого начала Шакті та чоловічого Шива, що веде до усвідомлення свого істинного неподвійного самадхі.

Енергетичні об'єкти вимагають від практикуючого йогіна зосередженості на них – дхарани, що передбачає заспокоєність розуму, фіксацію мислення на одному об'єкті. Дхарана є засобом досягнення глибокого медитативного стану – дхьяни, в якому зникають об'єкти, з'являються перші ознаки блаженства, свідомість, виходячи за межі трьох станів (бдьяорості, снобачення та глибокого сну), переходить в четвертий стан – турійя. І як наслідок дхьяна призводить до самадхі.

Вражає той факт, що в Європі існувала духовна практика, подібна до йогічної – кабала. Її основні положення та техніку розробив А. Абулафія, а Г. Шолем описує її таким чином: "Його раціоналізм не може, однак, відгородитись від того факту, що його доктрина являє собою лише іудаїзований варіант тієї древньої духовної методики, яка знайшла своє класичне вираження в практиці індійських містиків, послідовників системи, званої під назвою "йога". Одним із багатьох доказів цьому служить та обставина, що суттєву роль в системі Абулафії відіграє дихання... Крім цього, Абулафія рекомендує певні положення тіла, певні сполучення голосних та приголосних звуків у продовженні одного вдиху, певні форми читання вголос... Схожість розповсюджується навіть на деякі аспекти доктрини екстатичного бачення, яке підготовлюється і здійснюється завдяки цим вправам" [13: 186-187].

Засобами даоської практики є духовне споглядання, специфічна гімнастика дао-інь, дихальні вправи, особлива сексуальна техніка, алхімія тощо. Енергетичні центри тут представлені у вигляді трьох кіноварних полів: в нижній частині живота, в області сонячного сплетіння та в голові [6: 226]. Даосизм орієнтується на мотиви смерті-відродження (перинатальні), що дає підстави вважати його перехідним від архаїчних технік до споглядальних.

У суфійських орденах важливим методом був зікр. Для участі в ньому необхідно було оволодіти особливими ритмічними рухами, засвоїти регламентовану позу, навчитися контролювати дихання з метою досягнення зосередження в рухах ритуалу. Суфій повинен був точно співвіднести рухи тіла з промовлянням формули зікра, вголос або про себе. При цьому необхідно було при затримці подиху вольовим зусиллям ніби спрямовувати священну формулу в певні частини тіла. Для посилення ефекту використовувались такі прийоми: змінення модуляції голосу, музика, танець, зміна ритмів та частоти дихання, певні пози [6].

Подібні засоби зустрічаються і в християнській містиці. Тут має місце правильне дихання у сполученні з положенням тіла, відповідне повторення молитви Ісусової. Також відбувається робота з енергетичними центрами, які знаходяться в районі пупа та серця [4; 6].

Отже, на основі короткого аналізу, можна стверджувати, що засоби духовної практики в різних традиціях мають спільну морфологію, про що всередині минулого століття наголошував М. Еліаде. Сутність засобів полягає у довготривалому впливі на органи чуття і призводить до змінених станів свідомості.

У звичайному стані свідомості, коли наша увага концентрується на одному об'єкті, виникає протиставлення. У зміненому стані свідомості всі речі і події сприймаються як такі, що знаходяться в межах однієї цілості.

Висновки. Засоби духовної практики різних традицій тотожні за своєю сутністю. Враховуючи їх специфіку (концентрація, ідея усамітнення), можна стверджувати, що така форма практики передбачає відхід людини від реалізації своїх соціокультурних задач. Власне духовна практика виступає чуттєвою формою діяльності людини, спрямованою на набуття трансперсонального досвіду.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Гроф С. Человек перед лицом смерти / С. Гроф, Д. Хэлифакс; пер. с англ. А. Неклесса. – М.: ООО "Издательство АСТ" и др., 2003. – 239 с.
2. Уилбер К. Интегральная психология: Сознание, Дух, Психология, Терапия / Кэн Уилбер; пер. с англ. под ред. А. Киселева. – М.: ООО "Издательство АСТ" и др., 2004. – 412 с.
3. Хоружий С. С. Аскетика православия и идея синергии / Сергей Сергеевич Хоружий // Вестник Российского гуманитарного фонда. – 1996. – № 1. – С. 130-137.
4. Плакида (Дезей), архим. "Добротолюбие" и православная духовность / Плакида (Дезей). – М.: Православный Свято-Тихоновский гуманитарный университет, 2006. – 384 с.
5. Торчинов Е. А. Пути философии Востока и Запада: Познание запредельного / Евгений Алексеевич Торчинов. – СПб.: "Азбука-классика", "Петербургское востоковедение", 2007. – 480 с.
6. Торчинов Е. А. Религии мира: Опыт запредельного. Психотехника и трансперсональные состояния. / Евгений Алексеевич Торчинов. – 4-е изд. – СПб.: "Азбука-классика", "Петербургское востоковедение", 2007. – 544 с.
7. Элиаде М. Аспекты мифа / Мирча Элиаде; пер. с франц. – [3-е изд.] – М.: Академический проект; Королев: Парадигма, 2005. – 224 с.

8. Элиаде М. История веры и религиозных идей: От каменного века до элевсинских мистерий / Мирча Элиаде; пер. с фр. Н. Н. Кулаковой, В. Р. Рокитянского, Ю. Н. Стеванова. – М.: Академический проект, 2008. – 622 с.
9. Духовный кризис: Когда преобразование личности становится кризисом / [под ред. Станислава и Кристины Гроф; пер. с англ. А. С. Ригина]. — М.: Независимая фирма "Класс", Изд-во Трансперсонального института, 2000. – 288 с.
10. Козлов В. В. Психотехнологии измененных состояний сознания / Владимир Васильевич Козлов. – [2-е изд., испр. и доп.]. – М.: Узд-во Института психотерапии, 2005. – 544 с.
11. Тибетская йога и тайные доктрины / [сост., авт. предисл. и комм. В. И. Эванс-Венц]. – К.: "Пресса України", 1993. – Том 1. – 227 с.
12. Хариш Джохари. Инструменты для Тантры. Чакры: энергетические центры трансформации / Хариш Джохари; пер. с англ. К. Семенов. – К.: "София", 1999. – 264 с.
13. Шолем Г. Г. Основные течения в еврейской мистике / Гершом Герхард Шолем. – М.: Мосты культуры; Иерусалим: Гешарим, 2007. – 511 с.
14. Сахаров Б. Открытие третьего глаза / Борис Сахаров. – К.: "Преса-України", 1993. – С. 73-151.

Матеріал надійшов до редакції 08.06. 2009 р.

Павловский В. Л. Средства духовной практики.

В статье изучаются общепринятые понятия духовной практики. Проанализированы средства духовной практики в разных традициях востока и запада, представлена их классификация. Рассмотрены антропологические и естественные средства духовной практики.

Pavlovskiy V. L. The Means of Spiritual Practice.

Generally notions of the spiritual practice are considered in the article. The means of spiritual practice in different eastern and western traditions are analyzed, their classification is presented. The anthropologic and natural means of spiritual practice are discovered.